

## درس خواندن داریم تادرس خواندن!

چرا نمی توانیم دو ساعت مفید درس بخوانیم؟ چرا هر چه به کلمه های کتابی که جلوی رویمان باز است نگاه می کنیم چیزی نمی فهمیم؟ همین طور خیره به کلمات نشسته ایم و وقت مان می گذرد بی اینکه چیزی وارد مغزمان شود... چه باید کرد؟ کجای کار می لنگد؟ قبلا توی همین صفحات با هم بحث کردیم که اصلا مطالعه یعنی چه؛ و بعد از آن شرایط اتاق و محیط و زمان را برای مطالعه بررسی کردیم؛ و اما بعد...

و تیرهای درشت و عناوین مهم را می خوانیم و به طور خلاصه با سازمان کتاب آشنا می شویم.  
**تذکره ۱:** پیش مطالعه کلی برای هر کتاب یا جزوه ای فقط یک بار، آن هم در ابتدای سال، انجام می شود و کتاب های سال قبل، نیازی به پیش مطالعه کلی ندارد.

قبل از ورود به مطالعه، باید پیش مطالعه کرد و پیش مطالعه، خودش به دو قسمت کلی و جزئی تقسیم می شود:

### الف) پیش مطالعه کلی

در پیش مطالعه کلی، کتاب را در دست می گیریم و آن را به ترتیب فصول ورق می زنیم، مقدمه کتاب



روش صحیح مطالعه و درس خواندن، موضوعی است که هر شماره به قلم دکتر نکویی-مشاور تحصیلی- می خوانید. او در این شماره به مراحل مطالعه و خلاصه نویسی پرداخته است.

۲) رابطه انسان شناسی با معاد چند جهت دارد؟  
۳) ....  
مرحله سوال گذاری مرحله سخت و وقت گیری است ولی به طور چشمگیری، تمرکز حواس را افزایش می دهد.  
**تذکر ۱:** از هر ۳ یا ۴ صفحه، اگر یک سوال کلی طرح کنید، کافی است. نیازی نیست سوالات زیادی در آورید.

**تذکر ۲:** برای اینکه در این مرحله شرطی بشوید، روی کاغذ روی میزتان بنویسید "Q" یا "س" تا هر وقت این علامت را می بینید یادتان بیفتد که باید سوال گذاری کنید.

#### Question: سؤال

قبل از آغاز مراحل «حین مطالعه»، مطالعه را از جنبه های دیگری هم بررسی می کنیم:

الف- یادگیری

ب- به خاطر سپردن

ج- یادآوری

از سیستم ها و روش های مطالعاتی، آنهایی موفق هستند که روی به خاطر سپاری و یادآوری، بیشتر کار کرده اند؛ و این درست همان قسمتی است که از نظر ما دور مانده است. یعنی تمام هم و غم سیستم آموزش ما روی یادگیری است و تلاشی برای مراحل به خاطر سپاری و یادآوری نمی کنیم؛ در حالی که شاید تا حدود ۷۰ درصد اهمیت بیشتری داشته باشند.

از این رو آنچه در سیستم PQR5 گفته می شود شاید در وهله اول کمک چندانی به افزایش یادگیری نکند (که البته این چنین نیست)، ولی اثر چشم گیری در به خاطر سپاری و یادآوری مطالب دارد و سبب افزایش اعتماد به نفس فرد و یادگیری بهترش می شود.

#### خواندن

همه ما وقتی درس می خوانیم هدفمان این است که درس را یاد بگیریم، حفظ کنیم و به خاطر بسپاریم. ▶

**تذکر ۲:** موقع پیش مطالعه کلی، فقط به مطالب و تیترها نگاه کنید و لزومی ندارد به ریز مطالب دقیق شوید. کاملاً سرسری نگاه کنید.

**تذکر ۳:** پیش مطالعه کلی در حکم ایجاد فایل جدید یا قفسه بندی ذهنتان جهت ذخیره اطلاعات است و بدیهی است که اگر می خواهید از یک کمد به نحو احسن استفاده کنید اول باید آن را قفسه بندی و طبقه بندی کنید، سپس اطلاعات را در آن ذخیره کنید. اگر این کار را نکنید همه چیز به صورت درهم و برهم در مغز ذخیره می شود و میزان فراموشی زیاد می شود.

#### ب) پیش مطالعه جزئی

یک سوال: چگونه روزنامه می خوانید؟ از اول تا آخر روزنامه را می خوانید و حفظ می کنید یا اینکه اول تیترها و شکل هارا نگاه می کنید و سپس بر می گردید و جاهایی را که علاقه مند هستید مطالعه می کنید؟  
در موقع مطالعه و درس خواندن نیز باید به همین صورت عمل کنید. یعنی قبل از مطالعه هر فصل از کتاب یا هر بخش از جزوه، ابتدا آن چند صفحه را به مدت ۲ الی ۵ دقیقه نگاه کنید، با مطلب آشنا شوید و سپس درس خواندن را شروع کنید.

#### سوال گذاری

اگر خلاصه اخبار تلویزیون را نگاه کنید و بدانید چه خبر است و از نظر شما خبر مهمی وجود نداشته باشد، آیا می نشینید و اخبار را تا انتها دنبال می کنید، یا اینکه کانال تلویزیون را عوض می کنید و جایی را که دوست دارید می بینید؟  
این دقیقاً اتفاقی است که در موقع درس خواندن می افتد. یعنی چون نمی دانید که چه می خواهید بخوانید، در موقع درس خواندن، مرتباً حواستان پرت می شود. ولی توصیه من به شما این است: قبل از شروع مطالعه، از تیترها و عناوین سرفصل چند سوال طرح کنید؛ مثلاً:

۱) رابطه انسان شناسی با خدا شناسی چیست؟

برای همین سعی می‌کنیم خط به خط کتاب و جزوه را بخوانیم، حفظ کنیم و در ذهن خود تکرار کنیم. در صورتی که به گفته تونی بوزان، یکی از محققین بنام روش‌های مطالعاتی، «هدف از خواندن، یادگیری و به‌خاطر سپردن مطالب نیست؛ فقط فهم و انتقال اطلاعات از کتاب به یادداشت‌هاست.» یعنی خلاصه‌نویسی و یادگیری و به‌خاطر سپردن مطالب باید از روی خلاصه‌نویسی‌ها و در زمان‌های «مرور» صورت گیرد.

تذکر ۱: تنها عضوی که در موقع درس خواندن می‌تواند حرکت کند چشم است و نهایتاً انگشتان دست به‌عنوان راهنمای چشم. پس سعی کنید موقع درس خواندن، با صدای بلند درس نخوانید، صدالی را تکان ندهید، با موهای خود بازی نکنید و ...

تذکر ۲: در موقع درس خواندن فقط سعی کنید مطالب را بفهمید و رابطه آنها را درک کنید و در مرحله بعد، یعنی خلاصه‌نویسی کردن، مطالب را حفظ کنید. و اما ویژگی‌های خلاصه‌نویسی:

- ۱) در خلاصه‌نویسی باید سعی کنید فعل‌ها را حذف کنید. چون یکی از عوامل حواس‌پرتی در حین مطالعه، وجود فعل و کامل بودن متنی است که می‌خوانیم.
- ۲) خلاصه باید یک چهارم تا یک هشتم متن اصلی باشد؛ یعنی مثلاً ۴۰ صفحه را باید تبدیل به ۵ تا ۱۰ صفحه کنید.

### خلاصه‌نویسی

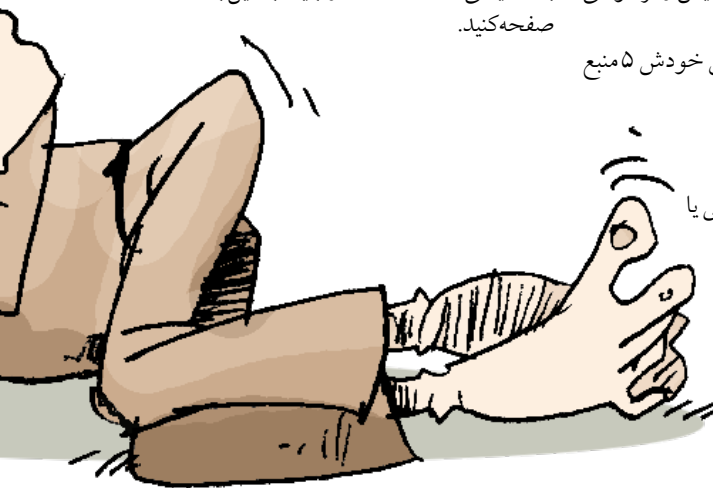
قبل از آموزش خلاصه‌نویسی لازم است موارد زیر را یادآوری کنم:

۱) خلاصه‌نویسی کار بسیار وقت‌گیر و عذاب‌آوری است ولی فقط یک خاصیت دارد و آن هم این است که یادگیری را افزایش و فراموشی را کاهش می‌دهد.

۲) هر دانش‌آموز برای هر درس خودش ۵ منبع اطلاعاتی دارد که عبارت‌اند از:

- الف) کتاب درسی
- ب) جزوه سر کلاس
- ج) جزوه کلاس کنکور یا تقویتی یا معلم خصوصی
- د) کتاب کمک آموزشی
- ه) مجموعه‌های تستی موجود در بازار

حدود ۷۰ درصد مطالب این



رامی گیرد، مرور کردن است؛ به طوری که پیشینیان معتقد بودند «الدرس حرف و التکرار الف» یعنی درس، یک بار و تکرار، هزار بار. خوشبختانه مطالعات دانشمندان علوم روان‌شناسی و یادگیری از جمله مطالعات آقای لایتنر این هزار بار را تقلیل داده است.

### زمان‌های مرور

- (۱) یک روز بعد: که فراموشی را تا یک هفته به تاخیر می‌اندازد.
- (۲) یک هفته بعد: که فراموشی را تا یک ماه به تاخیر می‌اندازد.
- (۳) یک ماه بعد: که فراموشی را تا چهار ماه به تاخیر می‌اندازد.
- (۴) چهار ماه بعد: که فراموشی را تا یک سال به تاخیر می‌اندازد.

### تفکر

در موقع مرور درباره خلاصه‌ها تفکر می‌کنیم، آنها را از بر می‌کنیم و سازمان آن را به خاطر می‌سپاریم.

### تازه کردن

بعد از مرور سوم، یعنی زمانی که تقریباً درس را کامل یاد گرفته‌ایم و متوجه مفاهیم اصلی و نکات مهم آن شده‌ایم خلاصه‌نویسی‌های خود را با کتاب و جزوه مطابقت می‌دهیم. اگر نکته‌ای را نوشته‌ایم اضافه می‌کنیم، اگر مطلبی زاید است حذف می‌کنیم و به این ترتیب، خلاصه‌های خود را کامل می‌کنیم.

خب، حالا یک بار با این دستورالعمل‌ها مطالعه‌تان را شروع کنید و ببینید چقدر به کارمان می‌آید و چقدر کارایی‌تان بیشتر می‌شود. ■

(۳) خلاصه باید جامع و مانع باشد. یعنی تمام نکات مهم را در بر بگیرد و نکات زاید هم نداشته باشد.

(۴) خلاصه بهتر است رنگی باشد. بهتر است که لایه‌های اول با رنگ‌های گرم (قرمز و سبز) باشد و توضیحات آن، با رنگ‌های سرد (مشکی و آبی) باشد ولی اگر چشم‌هایتان به رنگ قرمز حساسیت دارد می‌توانید از رنگ دیگری استفاده کنید.

(۵) در خلاصه نویسی بهتر است از علامت‌های اختصاری استفاده کنید (مثل Pr به جای پروتیین، a.a به جای اسید آمینه و ...)

(۶) خلاصه نویسی می‌تواند بر اساس نمودار شعاعی، درخت حافظه و طرح شبکه‌ای مغز باشد. وقتی خلاصه‌نویسی درس تمام شد، مطلب خلاصه‌شده را یک بار دوره کنید، به دقت در ذهن خود مرور کنید و سپس بروید به سراغ اصل بعدی مطالعه.

### مرور

مهم‌ترین قسمت مطالعه که سبب ثبت اطلاعات در لایه‌های زیرین ذهن می‌شود و جلوی فراموشی

